

# NORSK FJORDØRRET

Älskad av kockar världen över



# Inspireras av NORSK FJORDØRRET



## Inledning

- Den norska ørreten odlas i de kalla, klara norska fjordarna där saltvatten blandas med friskt smältvatten från snö och is. Det ger den norska ørreten en rik smak med en ren eftersmak.
- Den röda färgen och det lätt marmorerade köttet har gjort att den norska ørreten kallas "De norska fjordarnas juvel".
- Den är perfekt till råa, marinerade och lätt värmebehandlade rätter, till exempel tapas, sushi, sashimi eller tartar.
- Norsk ørreten uppfyller kockarnas stränga krav och har blivit en favorit hos både japanska och europeiska gastronomer.

## Tillagning

- Ørret är känsligare för höga temperaturer än lax.
- För att få optimal smak, textur och färg bör ørret tillagas på låga temperaturer.
- Innertemperaturen bör ligga på 40–48 °C.
- Ørret går att kombinera med både starka och milda smaker.
- För ett perfekt resultat, lägg ørreten i en 10 % saltlake (1 dl salt till 1 l vatten) i ca 10 minuter.



# Ørret med tomatkompott och grönsaker

## Ingredienser 4 porsjoner

- 500 gram av fjordørretfiléer
- olivolja
- salt och peppar

### Tomatkompott

- 5 tomater
- 1 lök
- 1 vitlöksklyfta
- olivolja
- salt och peppar

### Grönsaker

- 200 g sockerärter
- 100 g selleri
- salt

## Gör så här

- Sätt ugnen på 100 °C.
- Lägg ørretfiléerna på en plåt med bakplåtspapper, pensla med olivolja och krydda med salt och peppar.
- Stek ørreten i ugnen i 15 minuter.

### Tomatkompott

- Skär tomater i små tärningar, finhacka lök och vitlök och koka med olivolja på medelvärme i 5 minuter.
- Smaka av med salt och peppar.

### Grönsaker

- Skär sockerärter och selleri i små bitar och koka i lättsaltat vatten i 2 minuter.
- Servera ørreten med tomatkompotten och grönsakerna.



# Ørret med polenta

## Ingredienser 4 porsjoner

- 500 gram av fjordørretfiléer
- 1 citron
- olivolja
- salt och peppar

### Tomater

- 100 g körsbärstomater
- 4 msk pinjenötter
- salt och peppar
- olivolja

### Polenta

- 250 g polenta
- 40 g parmesan
- 60 g ost
- smör

## Gör så här

- Sätt ugnen på 150 °C.
- Pensla ørretfiléerna med olivolja, krydda med salt och peppar och stek i 2 minuter på varje sida i stekpanna.

### Tomater

- Halvera körsbärstomaterna och lägg dem i en ugnsfast form tillsammans med pinjenötter, salt, peppar och lite olivolja.
- Baka tomaterna i ugnen i 20 minuter.

### Polenta

- Koka upp vatten och koka polentan i 10 minuter.
- Låt den rinna av ordentligt och rör ihop den med parmesan, riven ost och smör tills det liknar risotto.
- Servera ørreten med rivet citronskal, tomater och polenta.



# Vårrullar med ørret

## Ingredienser 4 portioner

- 500 gram av fjordørretfiléer
- 5 rädisor
- 2 morötter
- 10 cm rättika
- 1 gurka
- 3 msk syltad ingefära
- 2 salladslökar
- 3 msk färsk koriander
- 1/2 tsk röd chili
- 1/2 tsk grön chili

### Sås

- 1/2 röd chili
- 1/2 vitlöksklyfta
- 1 dl risvinäger
- 2 msk socker
- 2 tsk limesaft
- 1 tsk soja

## Gör så här

- Strimla ørreten.
- Använd ett juliennejárn eller en kniv och skär rädisa, morot, rättika, gurka och syltad ingefära i tunna strimlor.
- Skär salladslök i tunna skivor och finhacka koriander och chili.
- Blanda ihop rädisa, morot, rättika, gurka, syltad ingefära, koriander och chili.
- Fukta rispappret lätt med vatten och lägg det på bänken eller på en skärbräda.
- Lägg 2 msk av grönsaksfyllningen på varje rispapper och sprid ut den i ett streck mitt på.
- Lägg ørretstrimlorna på fyllningen. Vik in rispapprets sidor och rulla samman till en stram vårrulle.

### Sås

- Krossa chili och vitlök i en mortel, tillsätt socker och rör tills det bildas en pasta.
- Tillsätt risvinäger, limesaft och soja och rör till en jämn sås.
- Servera vårrullarna med såsen.



# Ceviche på ørret med mango- och kaprissalsa

## Ingredienser 4 portioner

- 250 gram av fjordørretfiléer

### Marinad

- 1/2 tsk fänkålsfrö
- 1/2 dl citron- och limesaft
- salt och peppar

### Salsa

- 1/2 mango
- 1/2 rödlök
- 3 msk kapris
- 1 msk gräslök och färsk krusbladig persilja
- 1 1/2 msk rapsolja
- salt och peppar
- socker
- citron- och limesaft

## Gör så här

- Skär ørreten i tunna skivor.

### Marinad

- Krossa fänkålsfrön, blanda med citron- och limesaft och krydda med salt och peppar
- Pensla ørreten med marinaden 10-15 minuter före servering.

### Salsa

- Skär mango och rödlök i tärningar och finhacka gräslök och persilja.
- Blanda mangon och rödlöken med örterna, kaprisen och oljan.
- Krydda med salt, peppar, socker och citron- och limesaft.



## Kvalitetsstandard för Fjordørret

För att kunna säkerställa en jämn och hög kvalitetsnivå har uppfödarna i branschen utvecklat en kvalitetsstandard för norsk ørret under benämningen Fjordørret.

Standarden ställer krav på råvarans egenskaper, paketeringsrutiner, hantering och transport, samt på anläggningarna. Alla anläggningar måste uppfylla kvalitetsstandarden (standardnr. NS 9412:2010), kunna visa detaljerad och fullständig spårbarhet och kvalitetsdokumentation, vara registrerade hos norska livsmedelsverket (Mattilsynet) samt vara kontrollerade av en oberoende tredje part.

Få mer inspiration på [norskfisk.se](http://norskfisk.se)

